

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).11
УДК 378.147:796.011.3

Гладощук О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент
завідувач кафедрою фізичного виховання
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УНІВЕРСИТЕТІ

Гладощук О.Г., *Рухова активність як фактор соціально-психологічної адаптації студентів до освітньої діяльності в університеті. Адаптація студентів до умов навчання в університеті є необхідною передумовою для подальшої самореалізації, а на цьому віковому відрізку – для успішної навчальної діяльності, яку можна розглядати як початковий етап включення їх до професійної спільноти. Від успішності адаптації до освітнього середовища залежить подальший хід професійного життя сучасного студента. Метою дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка комплексу педагогічних умов соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу до освітньої діяльності засобами фізичної культури. Методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів; методи статистичної обробки даних; регресійний аналіз для визначення належних норм індивідуальної добової рухової активності молоді. Проведене психолого-педагогічне дослідження свідчить, що досягнення позитивного результату з формування та активізації рухової активності студентської молоді відбувається за умов, що у вищому технічному навчальному закладі працює збудована схема орієнтування студента на формування індивідуальної та професійної культури (стратегія орієнтування).*

Ключові слова: рухова активність, компетентність, студентська молодь, здоров'я, дистанційне навчання.

Oleksandr Hladoshchuk. Motor activity is a factor of social and psychological adaptation to educational activities at the university. *Adaptation of students to the study conditions at the university is a necessary prerequisite for further self-realization, and at this age, for successful educational activities, which can be considered as the initial stage of their inclusion in the professional community. The further course of a modern student's professional life often depends on the successful adaptation to the educational environment. During the life process of student youth, motor activity plays the role as a peculiar growth regulator of a young organism development. Therefore, it is a necessary condition for the formation and improvement of a person both as a biological being, and as a social subject, and as an individual. The purpose of the study is the substantiation and experimental verification of the set of pedagogical conditions for the socio-psychological adaptation of first-year students to educational activities by means of physical culture. Research methods: psychological and pedagogical observation; survey; methods of psychological diagnosis; physiological methods (pulsometry, tonometry, functional tests); methods of motor tests; statistical data processing methods; regression analysis to determine appropriate norms of individual daily motor activity of young people. Grounded and experimentally verified pedagogical conditions that ensure the formation and activation of motor activity, leading a healthy lifestyle by modern students and orient young people to a qualitatively active, positively charged (health-preserving) environment in an institution of higher technical education. Conclusions. The conducted psychological and pedagogical research shows that the achievement of a positive result in the formation and activation of motor activity of student youth takes place under the conditions that the higher technical educational institution has a built-in student orientation scheme for the formation of individual and professional culture (orientation strategy).*

Keywords: motor activity, competence, student youth, health, distance learning.

Постановка проблеми. Адаптація студентів до умов навчання в університеті є необхідною передумовою для подальшої самореалізації, а на цьому віковому відрізку – для успішної навчальної діяльності, яку можна розглядати як початковий етап включення до професійної спільноти. Від успішності адаптації до освітнього середовища часто залежить подальший хід професійного життя сучасного студента.

Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що породжує труднощі, як у навчанні так і в спілкуванні. Найбільш суттєві причини дезадаптаційних хвилювань студентів, не залежно від обраної професії, знаходяться у глибших пластах особистості, оскільки поворотні події в житті людини потребують особистісних змін, перебудови всієї системи «Я», які абітурієнти досить болісно переживають [4, с. 21; 14, с. 40].

Актуальність проблеми обумовлена необхідністю визначення найбільш доступних засобів фізичної культури, рухової активності студентської молоді, які сприятимуть соціально-психологічній адаптації до освітньої діяльності в університеті.

Аналіз досліджень та публікацій. У педагогічному словнику адаптація розглядається як результат процесу пристосування: це оптимізація взаємовідносин особистості та групи, зближення цілей їхньої діяльності, ціннісних орієнтацій, засвоєння індивідом норм і традицій групи, входження в її рольову структуру [5, с. 15]. Проте, оскільки об'єктом нашого дослідження є адаптація першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі, ми не можемо знехтувати її дидактичною складовою. Тому, на нашу думку, заслуговує на увагу класифікація, запропонована Т. Туркот [11, с. 68], яка включає соціально-психологічну, професійну та дидактичну адаптацію.

Соціально-психологічна адаптація – це постійний процес інтеграції індивіда у суспільство, процес його активного пристосування до соціального середовища.

Провідні сучасні науковці [1, 4, 6] зазначають, що технічний прогрес, сприяє поліпшенню здоров'я за рахунок розвитку науки й медицини і водночас змінює спосіб життя людини, створюючи нові проблеми щодо його здоров'я та соціальної адаптації до життєдіяльності. Активний руховий режим пришвидшує процес адаптації до професійної діяльності, суттєво поліпшуються загальний стан і самопочуття людини, підвищуються його працездатність і можливість протистояти стомленню, що створює великий економічний і соціальний ефект [3, 9, 14]. У дослідженнях [12, 13] встановлено взаємозв'язок між перебігом процесу соціально-психологічної адаптації студента і впливом психофізичного розвитку у плані поведінкової регуляції. Основними характеристиками даних розробок є: орієнтування змісту фізкультурних занять на інтереси та потреби, індивідуалізація тренувальних навантажень, формування ціннісних орієнтацій, розвиток творчого потенціалу та самостійності.

Все це дозволяє вважати, що розробка та обґрунтування педагогічних умов, системи засобів рухової активності для програми соціально-психологічної адаптації студентської молоді до освітньої діяльності є сучасним та актуальним дослідженням. Важливість проблеми зумовила необхідність виконання даного дослідження.

Метою дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка комплексу педагогічних умов соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу до освітньої діяльності засобами фізичної культури.

Для досягнення мети дослідження були поставлені відповідні задачі:

Визначити основні вимоги до загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентів, які навчаються в вищому технічному навчальному закладі.

Підібрати систему засобів для програми соціально-психологічної адаптації студентської молоді та реалізації цих вимог у процесі навчальних та самостійних занять.

Експериментально перевірити й оцінити результати реалізації моделі та педагогічних умов адаптації студентів першого курсу до освітньої діяльності засобами рухової активності відповідно до виділених критеріїв та показників.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Дніпровського державного технічного університету протягом двох семестрів 2022 – 2023 навчального року в два етапи. В дослідженні прийняло участь 48 студентів I курсу механічного та металургійного факультетів. Вік студентів, які прийняли участь у психолого-педагогічному дослідженні, становив від 17 до 19 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження – з метою з'ясування вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів – визначення індивідуальних рухових здібностей студентів; методи статистичної обробки даних, зокрема – вибіркового методу для якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, доведення достовірності результатів педагогічного експерименту; регресійний аналіз для визначення належних норм індивідуальної добової рухової активності молоді. Для діагностики психічних станів студентської молоді використовували методику Л.А. Курганського і Т.А. Немчинина [10].

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічні основи адаптації студентів – складна наукова проблема, що містить, як мінімум, економічний, соціально-педагогічний, філософський, соціологічний, психологічний, культурологічний та інші гуманітарні аспекти. Адаптація студентської молоді буде проходити більш успішно та ефективно, якщо дотримуватися відповідних педагогічних умов: розвиток соціальної, особистісної активності студентів; творчо спрямована професійна підготовка сучасних студентів; стимулювання особистісного розвитку і саморозвитку студентів; цілеспрямована педагогічна підтримка і супровід процесу соціалізації сучасних студентів; створення сприятливого педагогічного середовища [2, с. 14].

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що процес адаптації студентів першого курсу до освітньої діяльності засобами фізичної культури буде успішним, якщо на заняттях з фізичної культури реалізуються наступні педагогічні умови: формується суб'єктно-активна позиція студентів до процесу соціально-психологічної адаптації засобами фізичної культури; використовуються рухові режими та фізичні навантаження, що позитивно впливають на психофізичний стан студентів;

здійснюється підготовка студентів до самостійних занять фізичною культурою, спрямована на вирішення завдань адаптації до навчальних навантажень, підвищення рівня здоров'я, функціональної та фізичної підготовленості, формування раціонального режиму життєдіяльності; цілеспрямовано застосовується ігровий метод навчання як засіб соціально-психологічної адаптації студентів до освітньої діяльності, формування особистісного адаптаційного потенціалу.

Зміст і організація педагогічного експерименту відбувалися відповідно до зазначених і на теоретичному рівні обґрунтованих педагогічних умов до рухової активності для програми соціально-психологічної адаптації студентської молоді до освітньої діяльності. Психолого-педагогічне дослідження проводилось в два етапи.

Перший етап – вступний, метою якого було отримання первинної інформації (анкетування), були визначені антропометричні та психофізичні показники, оцінено рівень загальної фізичної підготовленості студентів, вивчено їх мотиваційний стан визначено рівень рухової активності. Розкрито теоретичні основи та напрями соціально-психологічної адаптації студентів, узагальнено досвід адаптації студентської молоді до освітньої діяльності в процесі рухової активності.

Другий етап – основний, проводилось психолого-педагогічне дослідження; надання теоретичного матеріалу, виконання теоретичних та практичних тестових завдань, повторне визначення рівня рухової активності. З метою оцінки психічного стану студентської молоді використовували психодіагностичну методику розроблену Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним [10], для діагностики та оцінки психоемоційної реакції на навантаження; фізіологічні методи з метою виявлення функціонального стану здоров'я; методи рухових тестів з метою визначення індивідуальних рухових здібностей студентів.

До змісту занять з фізичного виховання включені вправи на розтягуванні м'язово-зв'язувального апарату; вправи на напругу та розслаблення; на тренування судин головного мозку (дихальні вправи); на профілактику втоми зорового аналізатора; вправи на оптимізацію функціонального стану кардіореспіраторної системи. До змісту рухової активності, як основні засоби включені оздоровча аеробіка, спортивні та рухливі ігри, як додаткові засоби – дозована оздоровча та скандинавська ходьба, біг і дихальні вправи.

Студентам рекомендувалось проведення самостійних тренувальних занять (3-4 рази на тиждень) у вільний від навчання час. Студенти мали можливість самостійно обирати будь-який із розроблених комплексів: дозована оздоровча ходьба у поєднанні з бігом; дихальні вправи; оздоровче плавання; силові вправи на тренажерах; комплекс оздоровчих гімнастичних вправ за системою хатха-йоги, стретчинг.

Для визначення стану добової рухової активності студентів I курсу було організовано і проведено дослідження добової рухової активності за Фремінгемською методикою на I та II етапах. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних навантажень. Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше ніж 5 хвилин. За цією методикою описується день від моменту, коли студенти прокинулися після нічного сну до того часу, коли вони заснули. Отже, добову діяльність людини на підставі чисельних рекомендацій, які описані у вищезазначеній науковій літературі розподіляють на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий.

Студентам було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби. Отримані результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні рухової активності студентів I курсу закладів вищої освіти

№ п/п	Рівні рухової активності	I етап		II етап	
		ІФА	%	ІФА	%
1	Базовий	8,0±1,6	31,0	9,2±1,2	34,0
2	Сидячий	3,6±1,4	15,0	3,4±1,3	13,0
3	Малий	9,2±2,0	36,0	8,7±1,9	24,0
4	Середній	2,6±2,0	13,0	10,8±1,4	22,0
5	Високий	1,1±1,0	5,0	1,8±1,6	7,0
ІФА за добу, бали		24,5±1,6		33,9±2,0	

На I етапі дослідження, базовий рівень, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності становив 8,0±1,6 годин. Пересування в транспорті, відпочинок сидячи, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають 3,6±1,4 годин.

Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину займає малий рівень (підготовка до занять, особиста гігієна, пересування пішки, заняття у ЗВО, окрім фізичної культури) рухової активності, середня тривалість якого становить у хлопців 9,2±2,0 годин.

Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив у хлопців 2,6± 2,0 годин.

На II етапі дослідження, після впровадження визначених педагогічних вимог і виконання студентами запропонованих комплексів рухової активності, показники дещо змінилися на краще. Базовий рівень становив 9,2±1,2 годин. Види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності 3,4±1,3 годин. Середня тривалість малого рівня становить 8,7±1,9 годин. Середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив 10,8±1,4 годин.

Оптимальним показником ІФА є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності. Таким чином, за результатами дослідження з використанням Фремінгемської методики індекс фізичної активності на I етапі становив 24,5±1,6 бали що підтверджує низький рівень рухової активності. На II етапі дослідження індекс фізичної активності склав 26,8±2,9 бали що підтверджує середній рівень рухової активності [7].

Методики оцінки фізичного здоров'я відображають властивості організму як складної біологічної системи, які проявляються: у захворюваності першокурсників, у рівні фізичного розвитку, його гармонійності, фізичної підготовленості, функціональної готовності до виконання фізичних навантажень та адаптації до різних факторів освітнього середовища. Визначені нами методики психічного здоров'я розкривають особистісну зрілість і синтез фундаментальних протиріч людського існування як стану суб'єктивного, внутрішнього добробуту особистості, що забезпечує оптимальний вибір дій, вчинків та поведінки в ситуаціях її взаємодії з навколишніми об'єктивними умовами та дозволяє їй актуалізувати свої індивідуальні та вікові можливості. З цією метою ми використали методики, що дозволяють зробити виміри тривожності, як особистісної властивості людини, оцінити психічний компонент здоров'я студентів, вивчити значущість ціннісного ставлення до здоров'я у системі основних ціннісних координат студентської молоді, виявити інтегральний показник, що характеризує душевну рівновагу, стан загального комфорту.

У зв'язку з цим, для побудови моделі психологічної готовності особистості, необхідно орієнтуватись на ту чи іншу модель особистості. Основу моделі складають професійно-значущі риси особистості, мотивація до професійної діяльності та емоційна стійкість особистості. Ці компоненти в найбільшій мірі визначають психологічну готовність до професійної діяльності (таблиця 2). При формуванні психологічної готовності також дуже важливо студентам оволодіти системою знань стосовно

психіки людини, можливостей регулювання власних емоцій і взаємовідносин з оточуючими. Під час проведення дослідження до програми навчання студентів було включено оздоровчі психологічну та психофізичну програми підготовки студентів до професійної діяльності.

Таблиця 2

Рівень психологічної готовності студентської молоді 1-го курсу, %

Показники	Етапи контролю					
	I етап			II етап		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Мотивація студентів	48,6	30,4	21,0	37,4	29,0	33,6
Стресостійкість (емоційна стійкість)	62,8	25,8	11,4	46,2	28,6	25,2
Тривожність	30,8	28,2	41,0	40,8	27,0	32,2
Самооцінка (відповідно до особистісного ідеалу)	25,6	54,3	20,1	9,4	54,2	36,4

Результати, отримані на початку проведення дослідження свідчать про те, що показник психологічної готовності студентів на I етапі дослідження значно нижче ніж психологічний стан студентів на II етапі. Отримані результати свідчать, що велика кількість першокурсників відчують тривожність (41,0 %) та існує занижена самооцінка (25,6 %). Показники мотивація до занять і майбутньої професійної діяльності, порівняно з першим етапом, зросли з 21,0 % до 33,6 %. При проведенні психолого-педагогічного дослідження важливо застосовувався широкий спектр оздоровчих технологій та інтерактивних методів навчання (методів активізації навчально-пізнавальної діяльності). Нами було обрано такі методи: лекція-діалог; сократична бесіда; аналіз конкретної ситуації. Вибір цих методів обумовлений тим, що на першому етапі потрібно застосовувати такі інтерактивні методи, які не вимагають від студента наявності великого обсягу знань, а навпаки, сприяють їх якісному засвоєнню.

Дослідження показують, що достатня загальна фізична та психологічна підготовка майбутніх фахівців технічної галузі виробництва комплексно впливає на процес активної соціально-психологічної адаптації до освітньої діяльності, студентського середовища та майбутньої професійної діяльності. Результати дослідження також підтверджують думку Кривонос О.Б. – якщо процес адаптації не відбувається своєчасно, то розвиток незадоволення навчанням у ЗВО та порушення психічних функцій зростає невпинно, що значно погіршує навчально-професійну діяльність [8, с. 71].

Висновки. Таким чином, результати психолого-педагогічного дослідження свідчать, що вироблені педагогічні умови соціально-психологічної адаптації студентської молоді до освітньої діяльності засобами фізичної культури, рухової активності сприяють: підвищенню соціалізації студентів; збільшенню часу на позитивну рухову активність студентів; поліпшенню соматичного стану студентів; формуванню ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я, позитивного ставлення до активного відпочинку та посилення залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Під час проведення дослідження вдалося досягти паралельного вирішення проблем соціально-психологічної адаптації та оздоровлення студентської молоді засобами фізичної культури.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо на вивченні проблемі організації контролю та самоконтролю при проведенні самостійних занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання та рівня рухової активності студентської молоді у вищому технічному навчальному закладі.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления. / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 1. – 2006. – с. 66–69.
2. Баштовенко О. А. Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури: монографія / Колектив авторів: О. А. Баштовенко, Л. О. Голуб, О. Д. Замашкіна, Л. О. Житомирський, О. К. Корносенко, Я. М. Ніфака, О. А. Свєртнев, І. В. Тараненко, С. Б. Фурдуй, Г. В. Ярчук; за заг. ред. С. Б. Фурдуй. – Ізмаїл: ІДГУ, Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. – 222 с.
3. Вихляев Ю. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання / Ю. Вихляев, О. Чеченова // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 2014. - № 2 (18). – С. 160-163.
4. Волкова Н. П. Педагогіка / Н. П. Волкова. – Київ : Академвидав, 2007. – 616 с.
5. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко; гол. ред. С. В. Головка. – К.: Либідь, 1997. – 264 с.
6. Грибан Г. Життєдіяльність та рухова активність студентів. / Г. П. Грибан – Житомир : Вид-во Рута. – 2009. – 593 с.
7. Захаріна Є. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Є. А. Захаріна. – К. – 2008. – 22 с.
8. Кривонос О. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. – № 7 (71). – С. 69–79. doi: 10.24139/2312-5993/2017.07/069-079

9. Небесная В. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений / Небесная В. В., Гридина Н. А. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 6. – С. 57 – 59.
10. Прохоров А. Психология состояний: учебное пособие. Москва : Изд-во «Когито-Центр», – 2011. – 624 с.
11. Туркот Т. Педагогика вищої школи : навч. посіб. для студ. вузів / Т. І. Туркот. – К. : Кондор, – 2011. – 628 с.
12. Deneke Ch. Gesundheit an der HAW – Studienbedingungen und Gesundheit von Studierenden // Gesundheit Berlin: Dokumentation 13. bundesweiter Kongress Armut und Gesundheit. – Berlin, – 2007. – S. 1–8.
13. Olga De Jesus (2015). Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. Journal of Education and Human Development.
14. Soroka A. Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga / A. Tsos, Y. Hylchuk, O. Andreichuk et al. // Physical Activity Review, – 2017. – Vol. 5. – P. 37-43.

Reference

1. Apanasenko G. (2006) Individual'noye zdorov'ye: sushchnost', mekhanizmy, proyavleniya. / G. L. Apanasenko // Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i rehabilitatsii. – № 1. s. 66–69.
2. Bashovenko O. (2019) Sotsializatsiya student-s'koyi molodi zasobamy fizychnoyi kul'tury: monohrafiya / za zah. red. S. B. Furduy. – Izmayil: IDHU, Poltava: PNU imeni V. H. Korolenka, 222 s.
3. Vykhyayev Y. (2014) Planuvannya ta kontrol' samostiyanoi roboty studentiv iz fizychnoho vykhovannya / YU. Vykhyayev, O. Chechen'ova // Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya, - № 2 (18). S. 160-163.
4. Volkova N. (2007) Pedagogika / N.P Volkova. – Kyiv : Akademydav, 616 s.
5. Honcharenko S. (1997) Ukrayins'kyu pedagogichnyy slovnyk / S. U. Honcharenko; hol. red. S. V. Holovko. – K.: Lybid', 264 s.
6. Hryban H. (2009) Zhyttyedyial'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv. / H. P. Hryban – Zhytomyr : Vyd-vo Ruta. 593 s.
7. Zakharina Y. Formuvannya motyvatsiyi do rukhovoyi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk iz fizychnoho vykhovannya i sportu: 24.00.02 / YE. A. Zakharina. – K. – 2008. – 22 s.
8. Kryvonos O. (2017) Orhanizatsiya sotsial'no-pedagogichnoyi adaptatsiyi studentiv. Pedagogichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyi tekhnolohiyi. № 7 (71). S. 69–799. doi: 10.24139/2312-5993/2017.07/069-079
9. Nebesnaya V. (2008) Yssledovanye byudzheta rabocheho vremeny studentov vysshyykh uchebnykh zavedenyy / Nebesnaya V. V., Hrydyna N. A. // Pedagogika, psikhologhiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: nauk. monogr. / za red. S. S. Yermakova. № 6. – S. 57 – 59.
10. Prokhorov A. (2011) Psikhologiya sostoyaniy: uchebnoye posobiye. Moskva: Izd-vo «Kogito-Tsentr», 624 s
11. Turkot T. (2011) Pedagogika vyshchoyi shkoly: navch. posib. dlya stud. vuziv / T. I. Turkot. – K.: Kondor, 628 s.
12. Deneke Ch. (2007) Health at the HAW - Study conditions and health of students // Health Berlin: Documentation 13th nationwide congress on poverty and health. Berlin, pp. 1–8.
13. Olga De Jesus (2015). Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. Journal of Education and Human Development
14. Soroka A. (2017) Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga / A. Tsos, Y. Hylchuk, O. Andreichuk et al. // Physical Activity Review, Vol. 5. – P. 37-43.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).12
УДК: 378.015.31:613

Кондрацька Г.Д.
доктор педагогічних наук, професор
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ЗНАТЬ ОСВІТА

Освіта розкриває шляхи формування фахівців враховуючи виклики, які перед нами ставить "Нова українська школа" на період до 2029 року. Основними принципами розвитку освіти в Україні є доступність та рівність умов для збереження та зміцнення здоров'я. Вища освіта побудована на принципах студентоцентризму з урахуванням індивідуальних фізичних, психологічних, інтелектуальних особливостей студента. Виявлено, що більшість дослідників вважають здоров'язбережувальні технології як альтернативу загрозам здоров'ю.

Основною метою дослідження є ознайомлення фахівців галузі знань Освіта/Педагогіка із здоров'язбережувальними технологіями. Пошук засобів та методів формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Методи дослідження: аналіз та узагальнення результатів спеціальної навчально-методичної, науково-методичної та довідкової літератури, аналіз, порівняння, спостереження.

В процесі дослідницько-аналітичної роботи розроблено та апробовано умови навчання: інформаційний простір - для збереження та зміцнення здоров'я студентів (спортивні секції та клуби, консультативні центри здоров'я молоді людини,